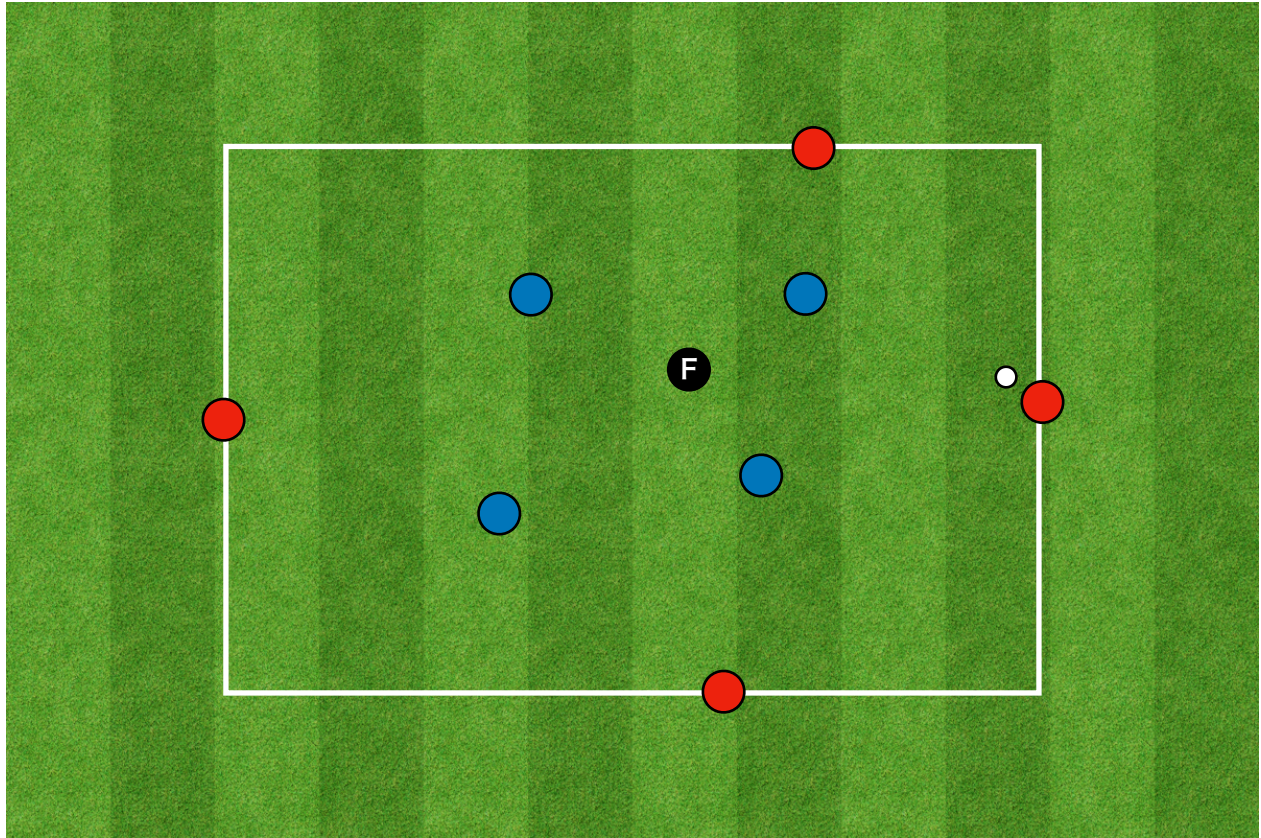


Theme 「ボールコントロール」

目的；次のプレーをスムーズに実行する為のファーストタッチの改善

Training 4対4・1フリーマン



ルール

- ・ OF (赤) はフリーマン (黒) と協力してボールを保持する
- ・ OFはライン上を、フリーマンはエリア内を自由に移動できる
- ・ DF (青) はボールを3回奪ったら攻守交代

ポイント

- ・ 認知；相手、味方、フリーマン
- ・ 立ち位置、立ち方；全体が認知できるように
- ・ ファーストタッチ；3方向にパスを出せるように、“止めて→蹴る”がスムーズにできるように
- ・ 優先順位；①逆側の短辺、②中央のフリーマン、③長辺の味方

“3方向に蹴る為のファーストタッチ”と“予め観る”ことを意識してプレーしよう！

